

# 'n Eier 'n dag...

Dis goed vir van jou hart tot jou geheue – en toe nou nie so 'n cholesterol-sondebok soos jy dalk gedink het nie!  
*Elize Parker* gee die goeie nuus in 'n eierdop.

fotòs CANDICE ASKHAM

## 1 Begin jou dag reg

Doen jousef 'n guns en eet eier vir ontbyt!

Navorsing in die *International Journal of Obesity* toon dat twee eiers as deel van 'n kalorie-beperkte dieet jou kan help om meer gewig te verloor én meer krag vir die dag te hê.

Volgens dié navorsing het vroue en mans wat twee eiers vir ontbyt geëet het, 65 persent meer gewig verloor én meer energie gehad as ontbyteters wat 'n bagel (met dieselfde aantal kalorieë) verkies het.

Dié studie ondersteun vorige navorsing in die *Journal of the American College of Nutrition* wat wys mense wat eier vir ontbyt eet, voel meer versadig en neem minder kalorieë in met hul volgende ete.

■ **WENK:** 'n Hardgekookte eier is 'n voedsame happie en bevat net 78 kalorieë. Boonop kry jy só sowat 11 persent van jou daaglikse aanbevole proteïen in.

## 2 'n Hupstoot vir hartsake

As jy dophou wat jy eet, is dit veilig om een eier per dag te eet, sê dr. Donald McNamara, 'n Amerikaanse navorsingswetenskaplike, van Eggs for Health Consulting.

"Die hen sit niks in die eier wat nie goed sal wees vir die kuiken nie. Gifstowwe word uitgeskakel. Omdat die hen reeds die voedingstowwe in haar kos ontgin het, kan die mens se liggaam dit makliker opneem."

Kommer oor cholesterol is ongegrond, sê dr. McNamara. Navorsing het bewys eiers het geen noemenswaardige invloed op die liggaam se bloedcholesterolvlakke nie.

Twee derdes van die vet wat in eiers voorkom, is van die gesonde, onversadigde soort, beaam die Suid-Afrikaanse Pluimvee-vereniging.

Eiers bevat ook geen transvette nie. Dié sondebokke verhoog slegte cholesterolvlakke (LDL) en verminder die vlakke van goeie cholesterol (HDL). Die vet in 'n eier is 'n goeie bron van vitamien A en D en bevat 'n klein hoeveelheid vitamien E.

Omvattende navorsing aan die Harvard-universiteit in Amerika kon geen beduidende verband tussen eiers en hartsiektes vind nie.

Dié bevindings stem ooreen met meer as 200 studies oor 25 jaar wat bewys het dat slegte vette bloedcholesterol die meeste affekteer – en nie cholesterol wat byvoorbeeld in eiers voorkom nie.

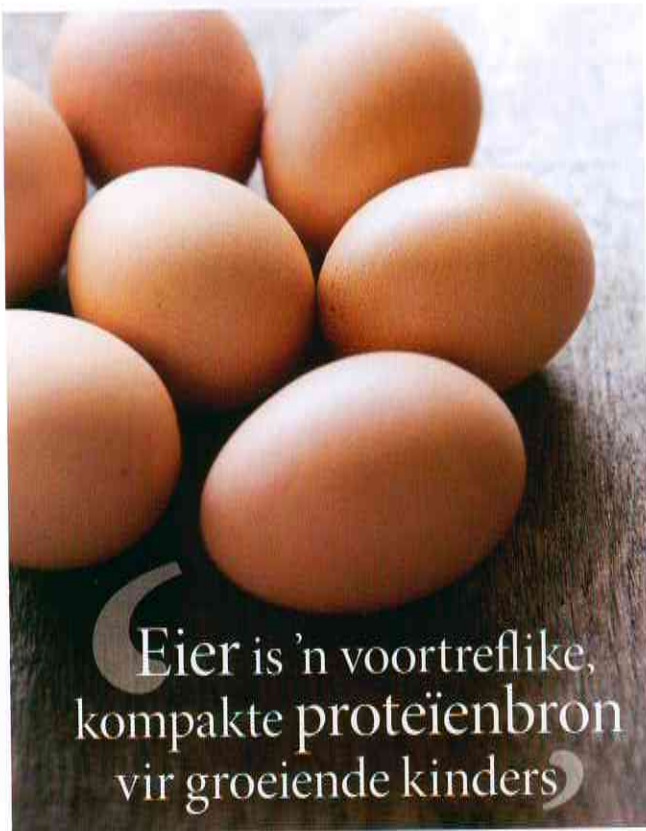
■ **WENK:** Eiers help ook om jou naels en hare gesond te hou, danksy 'n hoë sulfaat-inhoud met 'n wye verskeidenheid vitamien en minerale.

## 3 'n Ontwerper-eier!

Kyk 'n bietjie uit vir spesiaal verrykte eiers op die supermark-rak. Dié eiers word gelê deur hennegesondheids- en spesiale eetplan wat die voedingswaarde van eiers verhoog – met spesifiek omega 3-vette en vitamien E.

'n Ontbyt van omega 3-verrykte eiers kan jou bloed se trigliseriedevlakke help verlaag en sodoende jou hart help gesond hou.

Natanya du Toit, Kaapse dieetkundige, verduidelik dat hennegesondheids 80 persent van die vlassaad wat hulle oppik tot omega 3 in die eiers kan omskakel – dit terwyl mense slegs 3% van die vlassaadolie tot omega 3 kan verwerk. ▶



## Eier is 'n voortreflike, kompakte proteïenbron vir groeiende kinders

◀ "Laat die hennetjie maar die werk vir jou doen! Verrykte eiers is so 'n wonderlike bron van omega 3. Dalk bietjie duurder, maar die omega 3 in die eier help jou ook om cholesterolvlakke laag te hou."

■ **WENK:** Sukkel jy met hoë cholesterol? Een eier per dag is 'n veilige riglyn. En wees versigtig wat jy saam met dit eet – die vetterige spek en worsie is die eintlike probleem, nie die eier nie!

### 4 Goed vir ma en baba

'n Onlangse studie deur navorsers aan die Harvard-universiteit toon dat die verhoogde inname van eiers borskanker onder vroue kan help beperk.

Vroue wat so min as een eier per dag in hul tienerjare geëet het, se kans om ná 40 borskanker te kry is 18 persent kleiner.

Volgens 'n Chinese studie wat in *Cancer Epidemiology* beskryf is, is vroue wat ses eiers in 'n week geëet het, se risiko op borskanker 44 persent laer as dié wat twee of minder eiers per week eet.

Een van die wonderbestanddele van eiers wat hiermee te make het, is cholien. Dis in 1998 as noodsaaklike voedingstof erken. Tog kry steeds net een uit elke tien vroue genoeg cholien in hul dieet in.

Cholien is een van die B-vitamiene en is belangrik vir die senustel en funksionering van die selmembraan. Vroue wat borsvoed, behoort daaglik sowat 550 mg cholien in te kry en ander vroue sowat

**Pitkos** ♦ Die kleur van die geel hou direk verband met die hen se dieet ♦ Die dop verteenwoordig 11 persent van die eier se massa, die eierwit 58 persent en die eiergeel 31 persent ♦ Eiers bestaan uit 75 persent water ♦ Volgens Brett Roosen daal van Rainbow Farms was die gemiddelde gebruik van eiers in Suid-Afrika 130 eiers per kop per jaar in 2009 ♦ Eiers bevat onder meer 13 noodsaaklike vitamiene en minerale.

425 mg per dag. Twee eiers bevat sowat 250 mg cholien.

Vroue wat beplan om swanger te raak word aangeraai om 'n eier per dag te eet – ook dwarsdeur hul swangerskap – om die fetus van genoeg cholien te voorsien. Swanger vroue behoort daaglik 450 mg cholien in te neem.

Voldoende cholien en foliensuur verminder die kans dat die baba 'n gesplete verhemelte of misvormde rugstring (spina bifida) sal hê.

Cholien speel ook 'n rol in fetale breinontwikkeling, die vaslegging van lewenslange geheuefunksie en verlaag die risiko op lae geboortegewig.

Die Voeding-inligtingsentrum aan die Universiteit van Stellenbosch beveel aan dat swanger vroue onder meer ses vleisporgies per dag inneem. Een eier is 'n goeie plaasvervanger vir so 'n porsie. Die eiergeel sorg veral vir die yster wat ma en baba nodig het.

■ **WENK:** Swanger? Vermyn rou of halfgekookte eiers. Salmonella enteritidis is 'n mikro-organisme wat in hoenders kan voorkom en jou siek kan maak. Die organisme kan die wit en geel van eiers besmet.

### 5 Vir oues van dae

Dr. McNamara sê eiers is 'n ideale maaltyd vir bejaardes – dis bekostigbaar, vinnig om te berei, maklik om te kook en propvol gesondheidsvoordele.

Eiers bevat luteïen en zeaxantien, twee antioksidante wat ouer mense teen blindheid en katarakte kan help beskerm. Eiers is ook die enigste kossoort wat natuurlik vervaardigde vitamien D bevat. Omdat ouer mense soms al hoe minder in die son kom, ontstaan 'n vitamien D-gebrek redelik gou – iets waarmee eiers kan help.

Proteïenryke eiers kan ook spierverlies later in 'n mens se lewe help voorkom. Saam met oefening bespoedig dit herstel ná 'n besering.

Selenium in die eier gee die immuunstelsel woema – goed vir bejaardes wat maklik siek word.

■ **WENK:** Eiers waarvan die vervaldatum verby is, kan veroorsaak dat mense met 'n kwesbare immuunstelsel maklik ernstig siek word. Let dus mooi op na die datum op die verpakking.

### 6 Breinkos vir kinders

Dieetkundige Natanya du Toit sê: "Studies toon die fosfolipiedes in eiers ('n soort vet-molekuul) bevorder breingehouding. Dis noodsaaklik vir behoorlike funksionering van die brein se neuro-oordragstowwe."

By groeiende kinders bou proteïene nuwe liggaams-, spier- en breinweefsel. Een eier bevat 6 g hoëgehalte-proteïene en nege noodsaaklike aminosure (die bousteene van liggaamsproteïene).

"Eier is 'n voortreflike, kompakte proteïenbron vir groeiende kinders," sê Natanya.

Die proteïen in eierwit word as 'n ideale proteïen beskou – en kan met moedersmelk vergelyk word. Dit bevat al die belangrike aminosure in die regte hoeveelhede vir jou liggaam se behoeftes.

■ **WENK:** Sit 'n gekookte eier of roereiers tussen twee snye volgraanbrood in jou kind se kosblik. ■